

10° Modulo



Attività motoria II

Argomenti

- MET specifici
- Programmi di attività motoria

MET e Prevenzione dei TUMORI

- Cancro del seno: 9 MET settimana
- Cancro colon retto: 18 MET settimana
- Cancro prostata: 30 MET settimana

10.000 passi al giorno

- Quanto fa in termini di distanza?
- Dipende dalla lunghezza del vostro passo.
Misurando il passo da tallone a tallone, un adulto ha un passo incluso in media tra i 60 e i 70 cm, il che vuol dire fare dai 6 ai 7 km di camminata quotidiana.
- Consiglia di fare 8-10.000 passi al giorno anche il Ministero della Salute nel decalogo per la donna che vuole restare in forma.

almeno 30 minuti al giorno:

- andare in bici,
- a piedi,
- fare le scale,
- ballare,
- fare giardinaggio,

Jogging

- un buon paio di scarpe, comprate in un negozio specializzato, che si adattino al piede e garantiscano il massimo comfort e una buona ammortizzazione.
- Una tuta (pantalone lungo o corto ma comunque comodo), una maglietta
- Il jogging è uno sport popolare per antonomasia: è alla portata di tutti e si pratica in strada (meglio in un parco o sul lungomare).
- È uno sport di resistenza, quindi mantiene in forma il cuore, fa bene alla circolazione e costituisce un ottimo esercizio per bruciare i grassi.
- Le zone del corpo interessate in particolare dallo sforzo sono soprattutto gambe e glutei.
- Chi deve evitarlo: persone in forte sovrappeso, che rischiano di mettere a dura prova le articolazioni.
- Il consiglio: se siete a digiuno totale di attività fisica e avete scelto di praticare un po' di jogging per tenervi in forma, cominciate con dieci minuti di corsa e 20 minuti di camminata per poi invertire la proporzione all'uscita successiva, fino a giungere gradualmente a mezz'ora piena di corsa.

Nuoto

- È un esercizio bilanciato che coinvolge tutti i muscoli del corpo senza mettere sotto pressione le articolazioni.
- Non serve essere nuotatori provetti per godere dei benefici di questa attività, perché è sempre possibile utilizzare strumenti, come la tavoletta galleggiante, che ci aiutano consentendoci comunque di svolgere un salutare movimento.
- Fa bene alla circolazione sanguigna e quindi aiuta a prevenire disturbi cardiovascolari e aiuta a combattere la ritenzione idrica.
- A chi è adatto: a tutti. Chi parte da zero farebbe bene a seguire un corso, le piscine ne organizzano in genere per tutti i livelli ed esigenze, oltre a garantire l'accesso in determinati orari per chi pratica nuoto libero.
- Chi deve evitarlo: è uno sport che ha ben poche controindicazioni.
- Il consiglio: siccome l'unico possibile inconveniente cui si va incontro è che facendo i movimenti sbagliati si possono sforzare in maniera errata le articolazioni, suggeriamo a chi non si sente sicuro di seguire qualche lezione per imparare bene la tecnica prima di metterla in pratica.

Aerobica

- Si fa in compagnia, sotto la guida di un insegnante, a ritmo di musica.
- Si tratta di una ginnastica che allena e tonifica tutto il corpo, oltre a richiedere una buona dose di fiato.
- L'abbigliamento deve essere comodo e consentire la traspirazione (si suda parecchio); servono scarpe da ginnastica.
- A chi è adatto: a chi vuole mantenersi in forma, tonificando i muscoli e non disdegna di farlo in compagnia, a ritmo di musica.
- Chi deve evitarlo: chi è molto in sovrappeso deve studiare con l'istruttore gli esercizi adatti, scelti tra quelli che non sollecitano eccessivamente le articolazioni.
- Il consiglio: fatevi suggerire dall'istruttore quali tipi di esercizi sono più adatti a voi in base alle vostre esigenze ed eventuali problemi (sovrappeso, mal di schiena...).
- Non strafate: per motivare i partecipanti, gli istruttori tendono a essere abbastanza perentori e a volte a tirare un po' troppo la corda.

Ginnastica a corpo libero

- Per migliorare l'equilibrio, l'elasticità e il tono muscolare
- Esercizi svolti in piedi o a terra, a corpo libero, senza altri attrezzi che il proprio corpo.
- La ginnastica ha molti pregi: si può fare in casa, aiuta a smaltire i chili in eccesso e migliora la percezione del proprio corpo.
- Bastano una tuta, o altro abbigliamento comodo da dedicare esclusivamente a questa attività e un tappetino per gli esercizi a terra.
- A chi è adatto: a tutti, basta scegliere gli esercizi in base alle proprie esigenze e stando attenti a eseguire i movimenti in maniera corretta.
- La ginnastica da camera è un'attività ottimale per chi è fermo da tanto tempo e vuole rimettersi in movimento e sentirsi più tonico ed elastico.
- Chi deve evitarlo: in linea di principio nessuno, ma se avete problemi particolari chiedete consiglio sugli esercizi più adatti.
- Il consiglio: per praticarla con costanza la ginnastica andrebbe svolta a orari fissi. La palestra vi obbliga a farlo; se decidete invece per l'opzione casalinga, può essere d'aiuto fissarvi degli obiettivi: un'ora di esercizi 3 volte alla settimana in giorni fissi, nei quali sapete di potervi dedicare all'attività fisica.

1-2 volte alla settimana

Allenamento cardiorespiratorio,
ad esempio ginnastica, tennis, calcio, sci

2 volte alla settimana

Esercizi atti a sviluppare forza e flessibilità

5-7 volte alla settimana:

30 minuti di moderata attività aerobica, ad esempio passeggiate sostenute, nuoto, bicicletta o escursionismo **oppure 3-5 volte alla settimana:**
20-60 minuti di intensa attività aerobica, ad esempio corsa, ciclismo, sci di fondo

Ogni giorno

Aumentate l'attività fisica occasionale: parcheggiate più lontano, usate le scale anziché l'ascensore, andate al lavoro a piedi, fate i lavori di casa, non usate il telecomando, giocate con i figli, portate a spasso il cane

Limitate l'uso di

televisione, videoregistratore, giochi su computer, non state seduti a lungo